



”Tiden går så snabbt när man har bråttom”

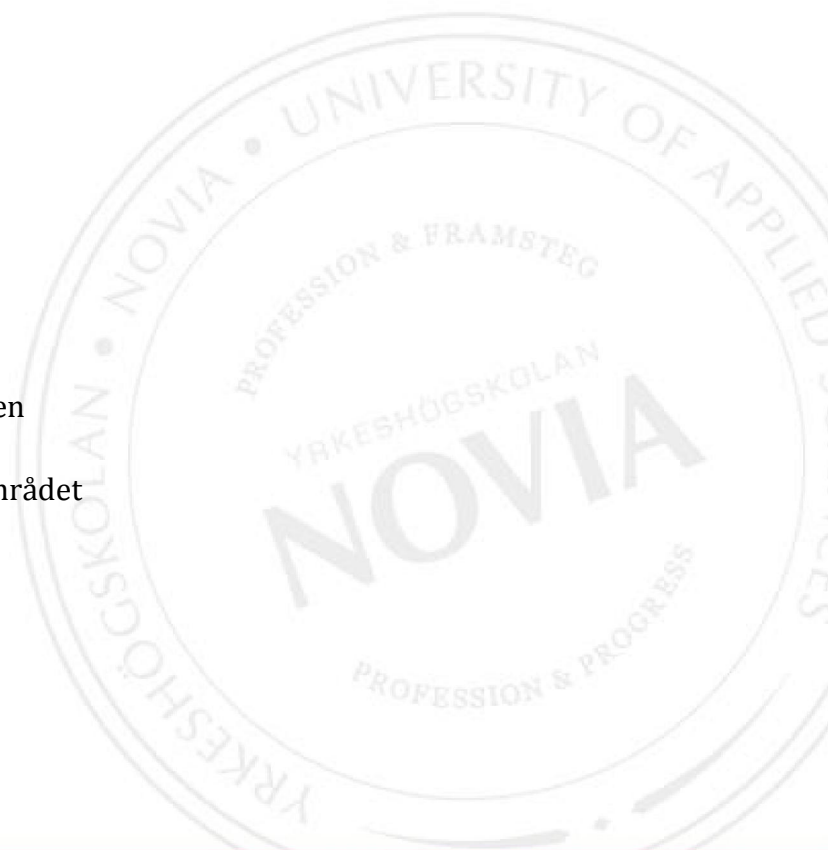
- Kvalitativ studie om hur ungdomar uppfattar stressen och hur den hanteras**

Tanja Sandell

Examensarbete för Socionom (YH) -examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2013



EXAMENSARBETE

Författare: **Tanja Sandell**
Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Familjearbete
Handledare: Ralf Lillbacka och Susanne Jungerstam

Titel: "Tiden går så snabbt när man har bråttom"

- Kvalitativ studie om hur ungdomar uppfattar stress och hur den hanteras

Datum 10.05.2013 Sidantal 41 Bilagor 1

Sammanfattning

Syftet med detta lärdomsprov är att beskriva vad stress innebär för ungdomar samt undersöka hur stress upplevs och hanteras bland ungdomar. Undersökningen genomfördes med kvalitativa intervjuer av fem ungdomar i åldern 14-16 år.

De mest centrala frågeställningarna till detta lärdomsprov är: Vilka behov och resurser finns under ungdomsåren? Känner ungdomarna själva av en ökad stress när deras behov och resurser inte är uppfyllda och hur hanterar ungdomarna sin stress?

I den teoretiska delen beskrivs stress, hur den tar sig uttryck och vilka konsekvenser som uppstår via stress. I teorin beskrivs även de behov och resurser som är aktuella i ungdomsåren samt olika metoder som hjälper mot stress.

Undersökningen visade att alla ungdomar hade upplevt stress. Undersökningen visade också att ungdomarna kunde hantera sin stress med hjälp av de resurser som fanns till förfogande. De som fortfarande upplevde stress visste vad de själva borde ändra för ett hälsosammare liv.

Språk: Svenska Nyckelord: ungdomar, stöd, resurser, planering

BACHELOR'S THESIS

Author: **Tanja Sandell**
Degree Programme: Social welfare
Specialization: Socio-pedagogical work
Supervisors: Ralf Lillbacka and Susanne Jungerstam

Title: "Time goes fast when you are in a hurry"

– A qualitative study on how young people perceive and manage stress

Date 10.05.2013

Number of pages 41

Appendices 1

Summary

The aim of this thesis is to explore how young people perceive and manage stress. Through this survey I want to find out young people's personal perceptions of stress, how they are affected and how they deal with their stress. The survey was conducted through interviews with young persons in the age of 14 to 16.

The most central questions of this thesis are: Which needs and resources are found in youth? Do teenagers feel more stress when their needs and resources are not fulfilled and how do teenagers cope with their stress?

Stress is described in the theory part of this study: how it expresses itself and what the consequences are. The specific needs and resources common in young age and different methods against stress are also described in the theory of this survey.

The study showed that all the young people had experienced stress. It also showed that the young people could cope with their stress with the help of their own available resources. Those who still lived with stress knew what they should do to get a healthier life.

Language: Swedish

Key words: youth, support, resources, planning

Innehåll

1 Inledning	1
2 Syfte & frågeställningar	2
3 Vad är stress?	3
3.1 Stressrespons	3
3.2 Positiv och negativ stress	4
3.2.1 Negativ stress	5
3.3 Krav	5
3.3.1 Olika krav i vardagen	6
3.4 Stress under puberteten	8
3.5 Tidigare forskning	9
4 Symptom och konsekvenser	10
4.1 Kroppens reaktion	10
4.2 Stressbeteende	12
5 Utveckling i ungdomsåren	13
5.1 Behov och resurser i ungdomsåren	14
5.1.1 Näring och matvanor	15
5.1.2 Sömn och vila	15
5.1.3 Motion	16
5.1.4 Klädsel och hygien	17
5.1.5 Trygghet	17
5.1.6 Acceptans	18
5.1.7 Självständighet och närhet	19
5.1.8 Sexualitet	20
5.1.9 Livets mening	21
6 Hur kan man motverka stress?	22
6.1 Resurser	23

6.2	Hjälp vid stress	24
6.3	Metoder	25
6.3.1	Metoder inriktade på problemlösning	25
6.3.2	Känslomässiga metoder	25
6.4	Återkoppling till KICK-metoderna	26
6.4.1	Fysisk inriktning	26
6.4.2	Kognitiv inriktning	27
6.4.3	Erfarenhetsbaserad inriktning	27
7	Metod och tillvägagångssätt	28
7.1	Undersökningsmetod	28
7.2	Undersökningsgrupp	29
7.3	Etiska frågor	29
7.4	Praktiskt genomförande av intervjun	29
8	Resultatredovisning	30
8.1	Stress	31
8.2	Krav	33
8.3	Behov och resurser	35
9	Diskussion	37

Litteratur

Bilaga

1 Inledning

Vi lever i ett stressat samhälle, det har inte många av oss missat. Det skall hinnas med allt-
arbete, familj och fritid. Idag är det nästan som en trend att vara vuxen och stressad. Men
hur är det då för de unga? Med unga menar jag ungdomarna i dagens samhälle. Ungdomar
kan också vara stressade. De har också, precis som vi, ett arbete, nämligen att gå i skola. De
har också en familj och en fritid som kan vara betydligt mera fullsatt av aktiviteter än vad vi
någonsin har haft. Skillnaden, vill jag tycka, är att vi jämrar oss mer än vad ungdomarna gör.
De unga tror helt enkelt att de mår bra, fast de i vissa fall inte gör det. Jag valde detta ämne,
dels för mitt eget intresse av psykiskt välbefinnande och dels för att ungdomarna är vår
framtid.

I alla samhällen är ungdomarnas välbefinnande ett viktigt ämne. Med dålig hälsa och ett
dåligt välbefinnande så äventyras inte bara ungdomarna själva utan också samhällets
utveckling. Mycket talar för att den psykiska ohälsan har försämrats hos ungdomarna och
den psykiska ohälsan ligger nu på en väldigt hög nivå. I en svensk pilotstudie, gjord av
Danielsson och Marklund år 1997/98 omfattande 153 skolor i 21 kommuner med 10 000
unga i årskurs 6-9, framkom det att hela 25 procent av flickorna i årskurs 9 hade
regelbundna och allvarliga psykosomatiska besvär. I samma studie framkom det även en
ökning av dessa besvär, till och med en fördubbling bland pojkarna, jämfört med tjugo år
tidigare. (Währborg, 2009, 33).

2 Syfte och frågeställningar

Mitt syfte med detta lärdomsprov är att skapa en bild av hur ungdomarna ser på sin stress, hur de hanterar stressen med fokus på yttre och inre krav samt på deras egna behov och resurser. Genom att få mera kunskap om ämnet och få höra ungdomarnas egna åsikter och tankar kring ämnet, så kan jag i mitt framtida yrke som socionom ha nytta av vad jag har lärt mig.

De mest centrala frågeställningarna i mitt lärdomsprov är:

- Vilka behov och resurser finns under ungdomsåren?
- Känner ungdomarna själva av en ökad stress när deras behov och resurser inte är uppfyllda?
- Hur hanterar ungdomarna sin stress?

Min första frågeställning behandlas i mitt kapitel om *behov och resurser i ungdomsåren*. Mina andra frågeställningar behandlas i resultatredovisningen och baserar sig på den kvalitativa intervjun.

Stress är ett brett område och går att presentera från flera olika synvinklar. Därför har jag valt att avgränsa mig. Jag har valt att enbart ta med en kort beskrivning av hur stressen påverkar kroppen fysiskt. Utöver det har jag valt att inte ta med mera om hur stressen påverkar t.ex. hjärnan och alla medicinska termer. Eftersom jag studerar till socionom vill jag att mitt lärdomsprov främst skall rikta sig till den sociala branschen, familjearbete, skolor och föräldrar. Jag avgränsar mig även ifråga om ålder och väljer främst att lägga fokus på hur stressen tar sig uttryck bland ungdomar eftersom stressen till viss del kan vara annorlunda bland barn, unga och vuxna. Vid vissa tillfällen har jag valt att använda ordet *unga* istället för *ungdomar* för att få en större variation i ordvalet.

3 Vad är stress?

Stress är ett flertydigt begrepp som definieras olika beroende på forskare. Almén förklarar skillnaden mellan två olika stressbegrepp: stressorer och stressresponser. Skillnaden mellan en stressor och en stressrespons är att stressresponsen är följden av en stressor. Stressoren är en situation och stressresponsen är reaktionen som uppstår i situationen. Almén förklarar ett exempel för att vi skall förstå dessa begrepp: Ifall en människa sitter i en bilkö och blir stressad för att hon tror sig komma för sent till mötet, så är bilkön stressoren som leder en till stressrespons - tanken att hon inte tror sig hinna. Alla behöver inte ha en bilkö som en stressor. Det finns också många människor som kan tycka att en bilkö är mycket avslappnande. Stressresponsen som uppstod i bilkön kan i sin tur bidra till en ny stressor och stressrespons, som att personen kan tänka att hon "avskyr dessa stresstankar". Almén vill även klargöra att begreppet stressituation kan ha olika betydelser och att den vanligaste stressituationen kan likställas med en stressor, oftast en extern stressor. En stressituation kan även användas i betydelsen av både en stressor och en stressrespons, alltså både det som sker i miljön och hur personen reagerar. Stressymptom är även något som har blivit aktuellt den senaste tiden på grund av ohälsan som orsakas av stressen. Stressymptom används dock i många olika betydelser och är därför dåligt definierat. Ett sätt att se på saken är att stressymptom uppkommer som en effekt av stressresponser som exempelvis huvudvärk och sömnsvärigheter. (Almén, 2007, 29-30).

3.1 Stressrespons

Stressresponsen kan uppfattas som endera negativ eller positiv. Almén skriver att vi enligt denna definition är helt ostressade endast när vi är döda. Från en kvalitativ sida kan vi säga att en utmärkande stressituation innebär någon form av hot, som att göra bort sig socialt eller bli kritiserad. (Almén, 2007, 30)

Eftersom stressrespons är ett så omfattande begrepp har Almén i sin bok konkretiserat begreppet i fysiologi, känslor, tankar och (yttre) beteenden. Med fysiologi menas den ökade hjärtfrekvensen som uppstår vid stress. Nervositeten som uppkommer vid stress hör till känslor. Med tankar avses de orostankar som vi får och med beteenden avses bland annat att vi börjar tala snabbare än vanligt. (Almén, 2007, 30-31).

3.2 Positiv och negativ stress

Stressen kan alltså påverka oss både positivt och negativt, beroende på om vi upplever situationen som obehaglig eller stimulerande. Vare sig det är ett föredrag som skall hållas, ett barnkalas eller ett roligt men krävande arbete som ändå är tillfredsställande, så ökar utsöndringen av adrenalin i de situationer där vi anstränger oss. Stress behöver alltså inte nödvändigtvis vara en obehaglig reaktion. (Ellneby, 2008, 34).

När stressen är positiv så kallas den inte stress, utan "koncentration" eller "förväntan". Den formen av stress är nödvändig för oss och upplevs som stimulerande. Bronsberg och Vestlund skriver att vi trots det måste ha hyfsat med koll på graden av stress som vi utsätter oss för, oberoende av om stressen är negativ eller positiv. (Bronsberg & Vestlund, 2002, 39).

När vi har en god balans mellan de krav som ställs på oss och på våra egna resurser att klara av kraven, så kan stressen upplevas som en positiv utmaning. När vi har kontroll och inflytande på ett skolprojekt kan vi känna att kraven är stimulerande, vilket ökar glädjen för det vi gör. Ellneby skriver att när vi känner ett emotionellt stöd från andra så skyddas vi också mot den negativa stressen. (Ellneby, 2008, 34).

3.2.1 Negativ stress

Den negativa stressen är den svåraste stressen och den som vi oftast stöter på i arbetslivet och i skolan. Bronsberg och Vestlund (2002, 40-41) nämner två nyckelord för den negativa stressen, "anspänning" och "olust". Det anses bra om anspänningen är lustfylld för då ökar adrenalinhalten medan kortisolhalten sjunker. Det farliga är, ifall båda halterna är på en hög nivå. Den negativa stressen kan uppstå av många olika orsaker, bland annat när vi inte kan påverka skoltakten eller arbetssituationen, när vi inte får den feedback vi behöver, dåliga eller väldigt få relationer, när vi aldrig får tid för oss själva, känsla av att vara utanför, när vi känner meningslöshet, tristess eller när vi känner oss otillräckliga och får skuld känslor. (Bronsberg & Vestlund, 2002, 40-41).

Den negativa stressen kan motverkas bland annat när vi känner att det vi gör är viktigt, när vi känner oss sedda och får svar på våra frågor, när vi har ett gott privatliv, när vi känner att vi kan påverka det som vi gör och när vi känner att det i vårt liv finns plats för vila och förnyelse. Vi behöver känna att vi är en del av helheten för att vi skall må bra. Vi behöver känna att vår tillvaro är av betydelse och att vi själva kan hantera situationen samt att vi har bra relationer i våra liv. (Bronsberg & Vestlund, 2002, 41-42).

3.3 Krav

Det som bestämmer hur vi reagerar vid de stressiga situationerna är relationen mellan våra belastningar och de resurser som vi har för att hantera dem. Perski definierar stressen som *"ett tillstånd i vilket organismens balans mellan resurser och belastningar rubbas"*. (Perski, 2002, 37).

Almén (2007, 31) skriver att stressen är en funktion av att de faktiska och upplevda resurserna hos individen och i omgivningen är lägre än de faktiska och upplevda kraven hos individen och i omgivningen. Ifall vi vill minska på stressen så måste vi alltså endera höja våra resurser eller sänka våra krav. Det är även viktigt att vi kommer ihåg att vi alltid befinner oss i en omgivning och att vi omöjligt kan låta bli att påverkas. Omgivningen kan vara både bra och dålig, vi har dock inget annat val än att försöka förhålla oss till den omgivning vi befinner oss i på bästa sätt.

3.3.1 Olika krav i vardagen

Vårt samhälle förändras ständigt och vi får konstant arbeta med att försöka hinna med, förstå och anpassa oss till den. Vårt informationssamhälle ställer stora krav på oss och på grund av ett ständigt mediabus så får vi aldrig tid för varken vila eller lite avkoppling. Visserligen har nutida teknik många fördelar, till exempel våra mobiltelefoner och e-post ger oss en god möjlighet att nå varandra snabbt. Tillika tvingas vi då också välja att vi själva alltid är tillgängliga för andra. (Bronsberg & Vestlund, 2002, 85).

Bronsberg och Vestlund skriver att vi i takt med våra ökade kunskaper höjer perfektionskraven på oss själva - vad vi ska klara av och hinna med. På så vis höjs ribban bara mer och mer. Det blir allt mer i våra liv som vi själva skall klara av, trots att resurserna är samma som tidigare. Det är inget fel i att höja ribban så länge vi inte gör det för snabbt, eftersom förändring tar tid. Både vår kropp och vår själ måste vara redo innan vi ändrar vårt beteende. Vi måste också tillåta oss själva att pröva flera olika metoder. (Bronsberg & Vestlund, 2002, 85-86).

Kraven behöver inte upplevas som negativa. Kraven kan vara besvärliga för stunden men resultera i något positivt och vara grunden till både glädje och intresse. Om vi klarar av vad omgivningen kräver av oss så finns det inte heller någon klyfta som kan ge upphov till

stressen. Men om vi däremot upplever att kraven i vår omgivning är för stora eller för små, så uppstår obalansen som ökar vår stress. Stressen som vi då får kan sjunka först när vi har löst vårt problem och känner att kraven i omgivningen är lagom stora. Så länge vi har olösta problem så stannar även stressen och vi fortsätter att söka efter lösningar. (Bronsberg & Vesterlund, 2002, 42).

Det finns många olika typer av krav som ställs på oss: roll/uppgiftskonflikter, relationskonflikter, kränkning och utnyttjande, separationer och förluster, upprepade omorganisationer, egna barn, diskrepans mellan ansträngning och belöning, förändringar, monotoni, hög uppgiftskvantitet och -komplexitet, negativa konsekvenser vid misslyckande, fysisk ohälsa, psykiska ohälsa samt buller. (Almén, 2007, 31-33). Eftersom detta arbete är fokuserat på ungdomar, så beskrivs nedan enbart de krav som anses vara centrala för denna målgrupp.

Relationskonflikter är ett centralt krav som uppstår i ungdomen, speciellt i kärleks relationer och i vänskapsrelationer där påfrestningarna är stora när de vidrör behovet av närhet och självständighet. Att hantera dessa behov är centrala oberoende av ålder. Kränkning och utnyttjande är ett annat krav som ställs. Ungdomarna kan känna sig kränkta av andra och uppleva att de är utnyttjade, vilket bidrar till stor påfrestning. De kan även kränka sig själva genom att inte se till sina egna behov eller tillåta att någon behandlar dem illa. Separation och förlust är centralt i alla åldrar. I ungdomen är det främst separationen som upplevs som påfrestande, när man t.ex. byter skola och separerar från sina barndomsvänner. En annan bidragande faktor som är av stor betydelse är den höga uppgiftskvantiteten, vilket i de ungas fall kan betyda för många skoluppgifter på för kort tid. För många uppgifter på för kort tid kan i sin tur leda till negativa konsekvenser vid misslyckande. Sist men inte minst finner vi den psykiska ohälsan som även innebär psykisk stress. Ungdomarna själva måste hantera situationen medan deras kroppar måste hantera stressen. Almén påpekar att en typ av psykisk ohälsa och som är speciellt viktig att uppmärksamma är ångestsyndrom som ger en kraftig form av stress. Depressioner är också viktigt att uppmärksamma eftersom det har blivit allt vanligare hos unga. (Almén, 2007, 31-33).

En överfylld almanacka kan också bli ett krav. De som har en fulltecknad almanacka löper större risk för stress. Många unga har nuförtiden aldrig tid att "bara vara" och är istället med i både dans, fotbollsskola och ridning. Ellneby påstår att en av orsakerna till de ungas aktivitet kan vara föräldrarnas egna ouppfyllda dröm - något som de inte fick uppleva som barn och som de vill att deras barn skall förverkliga. Han skriver också att de omständigheter som står runt en aktivitet kan vara förenade med obehag och stress, som i sin tur kan ta bort glädjen för själva aktiviteten. (Ellneby, 2008, 44).

3.4 Stress under puberteten

När ungdomar går in i puberteten så innebär det stora förändringar för både kropp och själ. Dessa omständigheter kan göra att den unga känner sig vilsen trots att omgivningen är den samma som innan. Relationer förändras både till samhället och till föräldrarna bland annat genom att den unga börjar säga emot mera än vanligt och på så vis kan de hamna i konflikt. Ifall relationen till föräldrarna försämras drastiskt eller om föräldrarna helt enkelt inte har ork eller tid att engagera sig, så kan den ungas tillvaro bli mera stressfull på grund av osäkerheten i den nya situationen. På samma gång som tonåringen måste visa sin självständighet så är även behovet av hjälp och stöd mycket stort för dem. (Ellneby, 2008, 61).

Till utvecklingen under puberteten hör även ensamhetskänsla, sexuella funderingar, känsla av opersonlighet och känslan av att inte duga. Utseendefixering är väldigt vanligt i tonåren och i extrema fall kan det även leda till en ätstörning. Ungdomarna har i detta skede av sitt liv oftast lättare att be om ytliga saker, som nya kläder eller ett löfte om att få vara ute längre, än att uttrycka sina djupa behov som "se mig, hjälp mig och hör mig". (Ellneby, 2008, 61).

Alla situationer som förutsätter att vi skall anpassa oss kan som sagt orsaka stress. När det gäller unga så upplever de stress främst i situationer där deras egna eller omgivningens krav och mål inte motsvarar de tillgängliga handlingsmöjligheterna. Enligt Aaltonen m.fl. så uppger unga att de främst känner sig stressade när det bland annat handlar om bekymmer som har att göra med deras utvecklingsprocess, vid brådska med att balansera skolarbete och fritid, vid känslor av otillräcklighet, känsla av hjälplöshet när det ställs för stora krav i skolan och på fritiden, problem i människorelationer samt vid ekonomiska problem. Stressen kan även uppstå som en följd av många små vardagsbekymmer som prov, smågräl med kompisar eller föräldrar, skolprestationer och penningbekymmer. Även positiva förändringar kan ge upphov till stress, som bröllop eller förälskelse. Den unga upplever alltså att det sker för mycket på en gång så hon eller han kan känna att det blir omöjligt att hinna med och orka med allt. Den unga förväntar sig att hinna med mycket mer än vad som är möjligt av henne/honom. (Aaltonen m.fl., 2002, 254).

3.5 Tidigare forskning

Det finns en rad med olika forskningar som handlar om stress. En forskning som bra beskriver ungdomars uppfattning om stress beskriver jag kort här nedan. I kapitel 6 fortsätter jag att beskriva programmet genom en återkoppling till KICK-metoderna. Jag valde att beskriva denna forskning eftersom jag i mitt arbete själv vill undersöka hur ungdomar uppfattar och hanterar stress.

Rollin, S.A, Arnold, A.R, Solomon, S., Rubin, R.I. och Holland, J.L. (2003, 79-90) har skrivit en artikel om projektet KICK (Kids in Cooperation with Kids), som är ett samhällsbaserat program från år 1991, och som har skapats för att förhindra att ungdomar i farozonen använder mindre bra tillvägagångssätt för att hantera stress. Barnen fick lära sig psykiska, kognitiva samt erfarenhetsmässiga modeller för stressreducering och -hantering. Programmet innehöll en rad olika metoder för att förhindra stress på olika nivåer, bland annat yoga och Tai Chi. Metoderna var inte enbart bra för att reducera stress utan även bra

för ungdomarnas välmående. Programmet KICK innehöll tre delar - fysisk, emotionell och kognitiv inriktning. I den fysiska delen fick deltagarna en rad olika rörelser som kunde användas för att lindra spänningar i kroppen och för att bli mera medveten om sin egen kropp. I den kognitiva delen fick ungdomarna lära sig att förstå, känna igen och klara av stress. Den sista delen var erfarenhetsbaserad stressreducering och -hantering (*experiential focus*), där ungdomarna blev introducerade till ett flertal olika tekniker som var skapade för att guida ungdomarna till en djupare avslappning, bland annat genom att lyssna på olika musikstilar. Programmet hjälpte ungdomarna att förstå att det finns flera olika sätt att handskas med stress. Ungdomarna rapporterade att de uppskattade programmet och de visade en klar förbättring i stresshantering och i att känna igen stress.

4 Symptom och konsekvenser

Så länge stressen är lagom eller uppkommer i rätt situation så är den inte farlig. Stressen kan däremot bli farlig ifall kamp-flykt-reaktionen är på vecka efter vecka. I detta kapitel behandlar jag både kroppens reaktion samt det beteende som kan ändra hos stressade ungdomar.

4.1 Kroppens reaktion

Ifall kortisolet och adrenalinet aldrig slutar att flöda så slits kroppen ner. Njurarna är det första som tar stryk i kroppen, följt av de andra inre organen som magen och hjärtat. Immunförsvaret är det som är till för att hjälpa oss att skyddas från främmande organismer. De vita blodkropparnas uppgift är att angripa och förintä de främmande ämnena. De vita blodkropparna kan utföra många olika uppgifter varje dag, som att läka småsår och förkylningar eller något större, som att oskadliggöra cancerceller. Ifall vi har för mycket

negativ stress i kroppen så går vårt immunförsvar ur balans, vilket innebär att immunförsvaret inte kan arbeta så som det borde göra. (Bronsberg & Vestlund, 2002, 43).

Vi känner oss också stressade när vi är rädda och otrygga. Vi försöker komma i balans och bli av med stressen när den blir för stor. Det kan göras på flera olika sätt. Ett sätt är att försöka skapa trygghet runt oss. Tryggheten vill vi skapa för att vi vill att våra grundläggande behov skall bli tillgodosedda och inte vara rädda. En av våra viktigaste uppgifter är att skapa vår egna inre trygghet så att vi inte går förlorade av stressen och istället kan hantera den yttre världen på ett gott sätt. Den yttre världen förändras ständigt och vi behöver oss själva för att klara av alla förändringar. (Bronsberg & Vestlund, 2002, 47).

I puberteten kan stressen visa sig genom bland annat inlärningssvårigheter, huvudvärk, sömnsvårigheter, aggressivt beteende, magont och missbruk. En ungdom som är stressad har en tendens att råka ut för olyckor oftare än en som inte lider av stress, eftersom ungdomen med problem blir mera riskbenägen än sin kamrat och kan agera utifrån tesen att "det händer inte mig". (Ellneby, 2008, 61).

Det första symptomet som säger att en ung person utsatts för stress är trötthet. Tecken på att kroppen tröttnar kan bland annat vara en sänkt aktivitetsnivå, låg sinnesstämning, brist på självförtroende eller oföretagsamhet. Vanligtvis är symptomen både fysiska och psykiska. En del unga som lider av stress har dock bara fysiska symptom medan andra kan ha psykiska. Vid ett fysiskt insjuknande får den unga fysiologiska förändringar som en snabb puls, högt blodtryck och en ökad blodcirkulation. Psykiska symptom som uppstår är bland annat sömnlöshet, otydlig värk, depression, kraftlöshet och lätt irritation. (Aaltonen, m.fl., 2007, 253).

4.2 Stressbeteende

Under tonårstiden är det meningen att man skall bygga upp sin personliga identitet. Erikson anser att tonåringens uppgift är att foga samman alla olika delar av jaget till en fungerande helhet som ger sammanhang åt det förflutna och mening och mål åt framtiden. Den personliga identitetskänslan har bland annat flera olika roller (studerande, idrottare, dotter eller son), olika karaktärsdrag och färdigheter (blyg, generös, utåtriktad) och även det personliga "registret" av sympatier och antipatier, sociala och politiska attityder och mycket mer (Elkind, 1986, 19). Elkind skriver att en väldefinierad jag- och identitetskänsla tillhandahåller oss med effektiva metoder för att hantera psykologisk stress, som är den viktigaste stressfaktorn i samhället. (Elkind, 1986, 27).

Stressen är ett omåttligt krav på anpassning och vi måste ständigt reagera på både de inre och yttre kraven på anpassning. Kraven kan vara biologiska och bestämda, som att känna törst, hunger och behovet att hållas varm. Andra krav kan vara psykologiska och fortfarande specifika, som krav som ställs av väckarklockor eller behovet av andlig avkoppling. Vi agerar bra på dessa genom att äta när vi är hungriga, klä oss varmare när vi fryser och stiga upp när väckarklockan ringer. Om vi utsätts för extrem kyla, tvingas vara utan mat eller förlorar jobbet så blir kraven på anpassning väldigt starka. De plötsligt starka kraven på handling är det som orsakar stress: *"ett omåttligt krav på anpassning som kan komma utifrån eller inifrån oss själva"*. (Elkind, 1986, 154-155).

Oberoende av situationen så reagerar vi alltid lika på stress. Fysiologen Hans Seyle gjorde denna upptäckt och införde begreppet stress, som inledde den vetenskapliga studien av denna reaktion. Det gemensamma reaktionsmönstret för omåttliga krav kallar Seyle för *"det allmänna anpassningssyndromet"* (General Adaption Syndrome, GAS). Seyle menar att en allmän fysiologisk mobilisering av vår kropp inträffar när kroppen möts av en stressituation. Reaktionen vid stress (*stressreaktion*) har två stadier: chockstadiet och motchockstadiet. I chockstadiet ger kroppen uttryck för vår omedelbara reaktion av ett allvarligt, oväntat krav på handling. Symptom som uppkommer är oregelbunden hjärtverksamhet, förlorad

smidighet av muskler, fallande blodtryck och kroppstemperatur. I motchockstadiet förbereder kroppen oss för försvar. Pulsen, blodtrycket och kroppstemperaturen stiger och musklernas smidighet kommer tillbaka. Kroppen gör oss redo för att "fly eller fäkta". (Elkind, 1986, 155).

De vanligaste sätten för tonåringarna att fly från stressen är genom sömn, överdrivet skolarbete, tv-tittande, skolk och apati, sjukdom samt sex och droger. När den unga sover bort hela sin helg kan det vara ett sätt för honom eller henne att fly från något som kan kännas tungt. En del av ungdomarna kan genom att fördjupa sig i sina läxor stänga en påfrestning ute. Tv-tittandet kan bli som en sorts drog för den unga och kan till och med vara en grogrund till depression. För att slippa skolan och slippa prestera så kan den unga även bli "sjuk". När den unga inte mår bra, kan hon eller han vara väldigt likgiltig och ha lätt att börja skolka, vilket bara gör det svårare och svårare för ungdomen att komma tillbaka till skolan. Det är heller inte ovanligt att äldre tonåringar flyr stressen med hjälp av sex och droger. (Ellneby, 2008, 72).

Dessa flyktmekanismer är bara tillfälliga lösningar som inte kommer åt det riktiga problemet. Flyktmekanismerna är förstörande och kan orsaka permanenta skador hos ungdomen. Den flyktmekanism som ungdomen väljer beror på hans eller hennes livssituation och personlighet. Dock finns det vissa typer av stress som har en tendens att framkalla en viss typ av flyktmekanism. (Elkind, 1986, 176).

5 Utveckling i ungdomsåren

Under ungdomen så påverkas utvecklingen och tillväxten av mognadsprocessen som är genetiskt betingad, påverkad av miljön och den egna aktiviteten. Miljön omfattar både den fysiska och den psykiska miljön. Ungdomarna kan ge prov på sin egen aktivitet genom att ställa upp egna, personliga mål för sin framtid, men även omgivningen ställer upp mål för

dem. De mål som ungdomarna ställer tillsammans med omgivningen kallar Aaltonen m.fl. för utvecklingsutmaningar. Målen kan inte utvecklas till utmaningar om de vuxna inte förmår lyssna på de unga. Det är viktigt att utmaningarna utvecklas genom gemensamma samtal med ungdomarna. (Aaltonen m.fl., 2007, 15).

För att de unga skall kunna växa och utvecklas så behöver de stöd. Stödet innefattar kärlek, trygghet, förståelse och ömhet. Med tiden är det viktigt att ungdomen frigör sig från sin uppväxtmiljö och blir självständig, vilket sker genom utvecklingsprocessen som tidvis består av en smärtsam balansgång mellan frihet och ansvar å ena sidan och trygga gränser å andra sidan. Stödet behövs också för att de unga skall kunna vara kreativa och självständiga och för att lära sig att ta ansvar. Stödet behövs också för den fysiska utvecklingen och för den ungas osäkra jag. Som vuxen har man som uppgift att hjälpa ungdomen att komma underfund med sitt självförtroende med upplevelser av framgång. Aaltonen m.fl. skriver att ungdomarna behöver trygga och varma människorelationer, utmaningar och en gynnsam uppväxtmiljö. Människorelationerna får en större betydelse i ungdomsåren. Ungdomarnas värden och de val som de gör påverkas starkt av den grupp av vänner som de befinner sig i. Utvecklingen under ungdomsåren förutsätter att man har rikliga resurser. Ifall en ungdom har en störning i något av delområdena, så kan det påverka hela livet. (Aaltonen m.fl., 2007, 15-16).

5.1 Behov och resurser som ung

I samband med utvecklingsutmaningarna är det viktigt att alltid beakta de ungas behov och resurser. De som lyckas med sina utvecklingsutmaningar utvecklar en positiv självbild och upplever livskompetens. För att de skall må bra behöver ungdomarna få känslan av att de själva styr över sina liv. Med styrning och livskompetens menar Aaltonen m.fl. de förväntningar och krav som ställs både av den unga själv och av dennes omgivning. Det gäller att skapa en god balans mellan de egna behoven och förväntningarna från omgivningen. Behoven förvandlas till resurser och den ungas känsla av livskompetens blir bara starkare om han eller hon upplever att behoven tas i beaktande. (Aaltonen, m.fl., 2007, 133).

5.1.1 Näring och matvanor

Under puberteten är näringsbehovet extra stort. Detta speciellt hos pojkar eftersom de både växer sig kraftigare och vanligtvis är mera fysiskt aktiva. Näringsbehovet är givetvis individuellt och beror på utvecklingsstadium, tillväxt och fysisk aktivitet. Under puberteten blir utseendet allt mera viktigt och många flickor minskar sitt matintag och övergår i vissa fall till en alltför ensidig och otillräcklig kost. I sådana fall är stödet från vuxna extra viktigt. Det finns också de ungdomar som ofta ersätter sina måltider med snabbmat som hamburgare och franspotatis, vilket kan utveckla en brist på essentiella näringsämnen. För att ungdomarna skall upprätthålla en god fysisk kondition och prestationsförmåga, så behöver de ständigt bli påmind om hur viktigt det är att äta rätt. (Aaltonen, m.fl., 2007, 133-134).

I samband med undersökningar om finländarnas hälsovanor så klarläggs också de ungas matvanor. Val av mat som de unga väljer påverkas av många faktorer som matlust, favoritsmaker, livsstil, kamrater, personlighet och familj. Extra stort är familjens och vännernas inflytande. (Aaltonen, m.fl., 2007, 135).

5.1.2 Sömn och vila

Sömnen är viktig för alla. Det är då vi bygger upp och återställer vår kropp och hos unga så avsöndrar kroppen tillväxthormon om nätterna. Lärandet förutsätter också sömn. På natten sorterar hjärnan det som har hänt under dagen och lagrar det i minnet. I puberteten växer man snabbt och behöver mera sömn än tidigare, vilket många unga har svårt att förstå och istället vill de sitta uppe länge om kvällarna, som vuxna, eller vara ute med sina vänner. Många ungdomar lider av sömnbrist, vilket kan leda till en nedsatt prestationsförmåga och i vissa fall påverkar det även inlärningsresultaten. För lite sömn kan också leda till rastlöshet och ett störande beteende. Morgontrötthet är vanligt hos unga och hela 45 procent av alla femtonåringar sägs lida av morgontrötthet.

När det gäller sömnen är det viktigt att de vuxna sätter upp regler om läggdags. Man har genom mätningar av hjärnans vågor (EEG) och melatonin upptäckt att det främst är oron inför morgondagen som är orsaken till en dålig sömn (Währborg, 2009, 109). Andra vanliga orsaker, som gör att de unga har insomningssvårigheter, kan vara onödiga tupplurar under dagen, rastlöshet, oregelbundna sovvanor, fysiska obehagskänslor, hälsorelaterade faktorer, orolig omgivning, konsumtion av njutningsmedel samt bristfälliga hälsovanor. (Aaltonen, m.fl., 2007, 141-144).

5.1.3 Motion

Währborg (2009, 356) skriver att den fysiska aktiviteten är viktig för att förebygga stress. Motionen ger ett gott humör, hjälper de unga att uttrycka känslor, ökar självförtroendet, förbättrar hälsotillståndet och mycket mer. En god fysisk kondition kan hos den unga utgöra grunden för den psykiska hälsan. När den unga har intresse för motion får hon eller han också erfarenhet av hur det känns att bli accepterad av sina vänner, orkar mera i skolan, får bättre koncentrationsförmåga och ökade sociala kontakter. (Aaltonen, m.fl., 2007, 144-146).

När man inte är fysiskt aktiv eller motionerar så blir man svagare, får sämre koordination och därmed sämre förmåga att hantera olika påfrestningar i vardagen. De människor som inte tränar reagerar mer på stress än vad tränade personer gör. Det går inte att ta bort all stress i vardagen, men det går att skydda sig bättre mot stressen genom att vara mer fysiskt aktiv. (Währborg, 2009, 357).

5.1.4 Klädsel och hygien

Huden förändras under puberteten. De unga får lättare finnar, svettlukten är starkare under puberteten och håret blir snabbare smutsigt. Unga kan därför behöva duscha varje dag. Att ha en ren hud ökar självförtroendet och speciellt i puberteten är intresset för sitt eget utseende extra stort. Förändringarna i kroppen och den vaknande sexualiteten gör att de unga har en mängd olika känslor och tankar. Under puberteten är man mycket känslig och behöver få både uppmärksamhet och förståelse. För att få uppmärksamhet är det vanligt att de unga använder sig av sitt utseende. Vanligtvis vill de unga klä sig som sina kamrater. För en tonåring som redan är stressad så kan förlusten av kläder som markering vara väldigt betydelsefull (Elkind, 1984, 86). Klädstilen påverkas inte enbart av ungdomen själv och hans eller hennes vänner, utan även av ungdomsmodet som ständigt är i förändring via dagens media. Ungdomarna måste få experimentera för att hitta sin egen stil. Detta kan till exempel för flickor innebära att de allra först har onödigt mycket kajalfärg. Som vuxen kan man försöka vägleda på ett finkänsligt sätt. Viktigt är att ge positiva uttalanden för att stärka ungdomens självförtroende. (Aaltonen, m.fl., 2007, 148-150).

5.1.5 Trygghet

Det är arvsanlagen som bildar grunden för vår tillväxt och utveckling, medan det är miljön som formar den. Som barn är det viktigt med omvårdnad och kärlek för att känna trygghet. För utvecklingen är det viktigt att människorelationerna är bestående i hemmet, eftersom det är de relationerna som stärker känslan av trygghet och tillit. Under ungdomsåren finns det flera faktorer som påverkar och skapar förutsättningar för en harmonisk tillväxt, bland annat varma relationer i familjen, omsorg och omvårdnad, fast bostad, föräldrarnas deltagande i arbetslivet samt att de har en tillräcklig inkomst. Det är inte lätt att övergå från barn till vuxen, varken för den unga eller för föräldrarna. Ungdomar kan revoltera mot sina föräldrar och påstå att föräldrarnas levnadsvanor och principer är gammalmodiga. På så vis

bygger den unga upp motivationen att frigöra sig från sitt barndomshem och sin gamla identitet. Även i det här stadiet är det viktigt med stöd från föräldrarna. Ungdomen kan ha känslor av osäkerhet och ångest som beror på den snabba fysiska och psykiska utvecklingen. Dessa känslor kan ytterligare förstärkas av omgivningen och kulturen. (Aaltonen, m.fl., 2007, 151-152).

5.1.6 Acceptans

Grunden till en trygg tillvaro är att ha en god självkänsla. Självkänslan består av den ungas självkänedom, självrespekt och en realistisk självuppskattning. Aaltonen m.fl. skriver att självkänslan är beroende av den ungas livsmiljö och interaktionsrelationerna mellan den unga och hennes eller hans närmaste. En god självkänsla förutsätter att ungdomen känner sig accepterad och unga är vanligtvis rädda för att inte bli accepterade. (Aaltonen, m.fl., 2007, 152).

Aaltonen (2007, 154-155) berättar att den unga utvecklar en negativ självbild om hon eller han får mera negativ än positiv feedback. I vissa fall behöver det inte handla om negativa reaktioner, utan det kan räcka med likgiltighet som gör att den unga inte känner sig accepterad. Unga är känsliga för likgiltighet och kan känna sig övergivna och utomstående. Känslan av att vara utanför kan hållas kvar ännu i vuxen ålder. Vissa ungdomar kan försöka nå acceptans genom att ställa för höga krav på sig själva. Andra ungdomar kan i sin tur reagera på ett självdestruktivt sätt och samtidigt hoppas på att bli sedda. Ifall ungdomarna inte lyckas få den uppmärksamhet som de behöver, så kan i vissa fall den unga försöka bryta kontakten med sina föräldrar. De unga jämför sig även med varandra och tar ibland på sig roller som är helt främmande enbart för att bli accepterade.

När ungdomen är balanserad och harmonisk, så lär han eller hon sig att acceptera sig själv även utan att ständigt behöva beröm och utan att hela tiden behöva visa hur bra hon eller han är. Balansen uppnås ofta först vid tröskeln till vuxenåldern. Ännu lättare att bli accepterad av sig själv är ifall man blir accepterad i en kärleksrelation. (Aaltonen, m.fl., 2007, 154-155).

5.1.7 Självständighet och närhet

Ett annat viktigt behov som ungdomarna behöver uppfylla är närhet. De har ett behov av att vara i en relation med andra. Trots att de unga i många fall har ett vuxet utseende, så behöver de fortfarande trygghet, närvaro och stöd av de vuxna. Währborg (2009, 86) berättar att störda relationer kan innebära stress, medan goda relationer kan innebära ett skydd. Genom att vi har stöd och stabilitet i våra relationer så kan vi motverka utvecklingen av stress.

Som tidigare nämnts så främjar grupptillhörigheten hos ungdomarna frigörelsen från föräldrarna. Självkänslan i gruppen höjer även individens självkänsla. Vännernas betydelse är extra stor i de mellersta ungdomsåren och minskar när han eller hon hittar en flick- eller pojkvän. Relationen ersätter ibland stödet och tryggheten som de inte längre anser att de får från sina föräldrar. Upprorskänslorna som fanns tidigare har förvandlats till en rädsla för ensamhet. För de ungdomar som inte litar på sin egen förmåga att klara sig själva eller för de som upplever att stödet hemifrån inte är tillräckligt, så är beroenderelationer mycket vanliga. Ungdomarna får ett starkt behov av en pojk- eller flickvän som skall skydda dem från farorna. (Aaltonen, m.fl., 2007, 155-159).

Unga behöver öva för att både kunna ge och ta emot närhet. Till en början känns det även svårt att vara ensam, vilket är något som man måste lära sig. Det är oftast först när de unga närmar sig sina sista ungdomsår och uppnår en större balans som de lär sig att klara sig

ensamma. Många föräldrar ser helst att deras ungdom inte ingår något kärleksförhållande så tidigt, men de får inte heller förbjuda. Att förbjuda eller tvinga någon att lämna sin pojk- eller flickvän har oftast en motsatt effekt, som med mycket annat. De unga har rätt att ha en kärleksrelation och det är oftast mycket utvecklande för erfarenheter, även fastän förhållandet kanske inte alltid håller eller inte motsvarar föräldrarnas förväntningar. Det är svårare att ingå en kärleksrelation för de ungdomar som har dåligt självförtroende. Dessa ungdomar isolerar sig istället på grund av rädslan att bli lämnade eller för att de tror att ingen kan förstå dem. Vissa kan också skämmas för att de inte har någon erfarenhet och tror att alla andra vet mycket mera än de själva. Ungdomarna behöver därför övning på alla delområden inom kärlek, d.v.s. med närhet, passion och trohet. Behovet av närhet är givetvis individuellt till viss mån, men alla behöver dock ha en människa i sin närhet som de kan lita på och dela tankar, sorger och erfarenheter med. De unga som saknar en sådan person kan ofta försöka fylla platsen med t.ex. ett husdjur. (Aaltonen, m.fl., 2007, 155-159).

5.1.8 Sexualitet

En viktig del för människan är sexualiteten. Under ungdomsåren sker en mängd olika förändringar, även när det gäller sexualiteten. Under en mycket kort tidsperiod utvecklas kroppen, det psykologiska jaget och de sociala kontakterna förändras. Den sexuella utvecklingen är en individuell process som påverkas av föräldrarnas sätt att prata om sexualitet med sina barn samt föräldrarnas attityder och tonfall. De attityder som föräldrarna har givit jämförs sedan av den unga med sina kamrater. Aaltonen m.fl. nämner tre olika typer av parrelationer: kortvariga enkvällsförälskelser, relationer till pojk- eller flickvänner som varar ett par dagar till ett par månader och slutligen den långa relationen där parterna är inställda på verkliga parrelationer. (Aaltonen, m.fl., 2007, 160-161).

Sexualiteten och sexuallivet börjar vanligtvis intressera de unga mera när de uppnår könsmognad. För unga kan det till en början vara väldigt svårt att tala om sådant som på något vis berör sexualitet och sexualliv. De skäms ofta över de förändringar som pågår och

över sina egna behov. För flickor är det vanligt att tala med sina vänner om menstruation och om risken att bli gravid medan pojkar mera talar om flickornas utseende och föräldrarna talar mera om sexuella frågor främst med flickor. Könsmogna pojkar ger främst uttryck för sin sexualitet genom sitt beteende och det de säger, medan flickor är mera emotionellt lagda och drömmer om romantisk kärlek och äktenskap. Med tiden så upphör flickornas orealistiska dagdrömmar och de vill också i praktiken uppleva närhet och sexualitet. Pojkarna börjar förena människorelationer och förälskelser med sin sexualitet. Unga önskar ofta mera information i skolorna om frågor som gäller sex. När dessa frågor behandlas, är det viktigt att beakta att elever i samma klass kan befinna sig i olika skeden av utvecklingsstadiet även fast de är jämnåriga. (Aaltonen, m.fl., 2007, 161-162).

5.1.9 Livets mening

När de unga är i ett sådant skede att grundskolan börjar närma sig sitt slut, så funderar de och börjar planera sin framtid. De ungdomar som upplever att de kan en hel del och att de kommer att klara sig bra bara de själva vill, så kommer troligtvis också att hitta sin plats i samhället och en mening med sitt eget liv. De ungdomar, som däremot upplever sig själva som en börda och varken tror på sig själv eller sina möjligheter, kan ofta fundera på varför de lever överhuvudtaget. När ungdomarna upplever att de behövs så känner de också en mening med sitt liv. (Aaltonen, m.fl., 2007, 177).

Tidigare skrev jag om vikten av relationer och även förälskelser kan ge mening åt livet. Kärleken kan t.o.m. vara den enda orsaken till att man orkar vidare. Även relationerna till vännerna kan göra livet mera meningsfullt. För ungdomarna är det viktigt att de hittar sina starka sidor – alla är begåvade på ett eller annat sätt. De unga är ofta väldigt osäkra och jämför sig med andra och med sina tidigare erfarenheter. Det är viktigt som vuxen att hjälpa och stöda den unga så han eller hon kan lära känna sig själv och hitta sin egen speciella begåvning. Att ha mål som är realistiska kan öka den ungas intresse för att lära sig nya saker och försöka. Det handlar många gånger om att hitta en medelväg. Unga som har för stora

krav blir lätt besvikna, medan andra inte vågar ställa krav som är tillräckligt höga på grund av rädslan för att bli besviken. Det är även vanligt i ungdomsåren att tala nedsättande om sina egna kunskaper och ungdomen kan exempelvis låta bli att berätta hur länge det har tagit att göra en läxa. De elever som presterar mycket väl i skolan vågar heller inte skryta om det på grund av rädslan för att andra skall bli avundsjuka eller kalla en för plugghäst. (Aaltonen, m.fl., 2007, 178).

Med tiden så lär sig de unga att vara mera ansvarsfulla för sitt eget liv och de inser att skolan och studierna är viktiga för framtiden. Tålamodet och koncentrationen förbättras. Som vuxen är det viktigt att inte klaga över de val som den unga tar i sitt liv, utan att istället visa äkta omsorg. (Aaltonen, m.fl., 2007, 178-179).

6 Hur kan man motverka stress?

Det är väldigt aktuellt att genom fysisk träning öka sina resurser. Genom att vara i en god fysisk form så ökar vi även vår motståndskraft och får mer energi att klara av problem i vår vardag som annars hade gjort oss kraftlösa. Att undvika ett osunt leverne för att må bättre är någonting vi alla har blivit informerade om, t.ex. att äta hälsosamt och inte röka. (Agervold, 2001, 96)

6.1 Resurser

Den resurs som kan upplevas som den mest uppenbara och uppskattade är tiden, medan tiden även kan vara en riktig resursbrist. Kompetens är en annan resurs som alltid krävs, oberoende av vad vi gör. Om vi saknar kompetens så måste vi anstränga oss mer, vilket kan bidra till att stressen och nervositeten ökar. Kommunikations- och problemlösnings-

färdigheter är av stor betydelse, vilket kan handla om förmågan att kunna lyssna, sätta gränser och be om hjälp. Det handlar om hur dessa kommunikationer och problem hanteras, som att kunna definiera problemet, skapa handlingsalternativ, bedöma och välja, samt handla utifrån vårt val. En annan viktig resurs är vår avslappningsförmåga som vi är i behov av i stressade situationer. Vi kan bli avslappnade på flera vis, bl.a. genom hur vi andas, muskulär avslappning och genom lugnande tankar. Eftersom människan är ett socialt djur så är även socialt stöd en resurs som är av stor betydelse både praktiskt och känslomässigt. Eftersom världen ständigt förändras, är flexibelt tänkande en god resurs för att kunna anpassa tänkandet till förändrade omständigheter. Meningsfullhet är alltid viktigt. När man upplever något som meningsfullt är det lättare att hantera. Sist men inte minst finner vi kontroll och hårdighet. Att vara hårdig minskar risken att få ohälsa vid påfrestande livshändelser. Kontrollen är även av stor betydelse för att minska stress. (Almén, 2007, 33-35).

Grönholm nämner uppmärksamheten som den knappa resursen. Han påstår att uppmärksamheten är den resurs som missköts mest. Vi avkrävs mera uppmärksamhet än vad vi ger, trots att vi kämpar för att få uppmärksamhet. Grönholm skriver att vår egen existens inte blir bekräftad om vi inte får uppmärksamhet. Som exempel frågar han vilken uppmärksamhet barnen får av föräldrarna och i skolan och påstår att de barn som inte får tillräckligt med uppmärksamhet senare mot vuxen ålder kommer att ta sig an varje utmaning inom synhåll för att kunna utmärka sig och få den uppmärksamhet som uteblev i unga år. Den mest värdefulla gåva vi kan ge varandra är uppmärksamhet. Vi ger av vår tid, närvaro och av våra liv. Vi får näring genom en ömsesidig uppmärksamhet. (Grönholm, 2005, 104-107).

Det som vi ofta gör är att försöka dämpa våra stresssymptom med hjälp av medicinska medel som till exempel värktabletter mot rygg- eller huvudvärk, sömnmedel för att motverka sömnlöshet eller lugnande medel för att dämpa vår ångest och oro. Att använda sig av medicinska medel är i längden inget bra alternativ. Agervold skriver att det i stresslitteraturen föreslås att man istället skall försöka hantera sin nervositet och oro genom avslappning, mental träning och dylikt. (Agervold, 2001, 98).

Eftersom vi sällan är förberedda på vad som kommer att hända i vår vardag, så visar sig ofta stressen genom att vi blir spända och får svårt att slappna av. Det är vanligt att vi på natten får svårt att sova eller vaknar mitt i natten och har svårt att somna om. Det är alltså full fart på vår kropp, men vid helt fel tidpunkt. (Agervold, 2001, 98).

Muskelspänning är vanligt när man är stressad och den kan minskas med både psykiska och fysiska avslappningsövningar. Vilka aktiviteter som helst kan anses vara avslappnande, beroende på person. Bland annat biobesök, böcker och musik är behagliga aktiviteter. Många unga är konstant spända och oroar sig för framtiden. De tänker ofta på alla ogjorda skolarbeten och har svårt att koncentrera sig på det de håller på med just då. För att de unga skall lära sig att slappna av så är det viktigt att de får handledning. Många kan själva märka vilken effekt avslappningsövningar har och efter bara en liten avslappningsövning kan man få nya krafter att orka ta itu med sin vardag. (Aaltonen, m.fl., 2002, 254).

6.2 Hjälp vid stress

Om de unga inte själva klarar att göra sig av med stressen, så är det viktigt att de får både stöd och handledning av vuxna. En del unga tenderar att använda för mycket huvudvärkstabletter för att behandla sin stress och oro, vilket är en oroväckande metod vid behandling av stress. För att minska den ungas belastande faktorer är det först och främst viktigt att ta reda på vad den egentliga belastningen är. Ofta innebär det att den unga måste ordna sina aktiviteter i viktighetsordning. I många fall innebär det att hon eller han blir tvungen att avstå från någon del av sina fritidsaktiviteter. För att skolan skall fortsätta löpa så kan planering vara till en fördel. Det finns högstudier där alla prov tenderar att infalla under samma veckor och då kan det vara bra att ungdomarna förbereder sig i god tid inför proven. I vissa fall kan det vara bra att sänka kraven och göra dem mera realistiska så att de bättre motsvarar den ungas livssituation. (Aaltonen, m.fl., 2002, 254-255).

6.3 Metoder

Det finns olika metoder för att hantera stress. Metoderna kan vara inriktade på känslor eller på problemlösning. Den utsatta kan använda dessa olika metoder endera för att lindra sin stress eller för att helt slippa den.

6.3.1 Metoder inriktade på problemlösning

En metod som vanligtvis är effektiv är den metod som är inriktad på problemlösning. Det handlar om att man med hjälp av gripbara åtgärder blir av med sin stress. Det handlar om att hitta en lösning och kunna genomföra den trots att det innebär att de planer som man hade innan förändras. Man måste alltså hitta en lösning eller någonting som gör att livssituationen blir mindre belastande. För den unga kan det till exempel handla om att göra upp en ny studietabell eller diskutera med sina kamrater om ett problem som tenderar att ge upphov till konflikter. Om stressen blir långvarig, är det ytterst viktigt att göra något åt den. Livskvaliteten blir säkerligen bättre ifall den unga kan justera sina mål eller vid behov ställa upp helt nya mål. Probleminriktade metoder kan dock bli skadliga ifall den unga använder dem för att fly undan alla stressande situationer. Sådana personer trivs sällan i skolan och har en tendens att ge upp genast när det blir lite svårt. (Aaltonen, m.fl., 2002, 256).

6.3.2 Känslomässiga metoder

Brist på social acceptans kan vara en orsak till stress och när den skall bekämpas används känslomässiga metoder. För att undvika att känna sig stressad kan man försöka koncentrera sig på något annat, som en fritidsaktivitet. När den unga upplever att han eller hon är i en situation där man inte kan göra något för att lindra stressen, så används de känslomässiga

metoderna för att klara av situationen. Oftast är det fråga om den unga själv, att han eller hon inte vill, kan eller vågar försöka sig på en ny lösning. Dock kan alla situationer inte lösas med ett beslut som förändrar allt, som vid dödsfall av anhörig eller vid sjukdom. Känslomässiga metoder kan också innebära att man skall försöka hålla kvar sin positivitet eller intala sig själv att det som just då gör en stressad sist och slutligen inte har någon större betydelse. På så vis får man problemet att kännas mindre, åtminstone för stunden. (Aaltonen, m.fl., 2002, 256-257).

6.4 Återkoppling till KICK-metoderna

Tidigare i teorin har jag nämnt Projektet KICK som var en läroplan för stresshantering bland unga i riskzonen. Läroplanen handlade om att stärka ungdomarnas stressmedvetenhet och lära ut olika metoder som är till hjälp för att motverka stress och metoder som är bra vid stresshantering. Jag nämnde tidigare att programmet KICK innehöll tre delar-fysisk, emotionell och kognitiv inriktning. Här kommer jag kort att beskriva vidare vad dessa delar innebär för ungdomarna. (Rollin, m.fl., 2003, 79-90).

6.4.1 Fysisk inriktning

I den fysiska inriktningen fick ungdomarna en samling olika rörelser som kunde användas för att reducera fysiska spänningar i största delen av kroppen och för att bli mera medveten om sin egen kropp. En rad olika avslappnande rörelser som skulle lindra muskelspänningar blev utlärd till ungdomarna. De kroppsdelar som dessa övningar främst riktade sig på var huvud, nacke, axel, bröst, armbåge, handled, mage, ryggrad, höft, knä och fotled. Exempel på rörelser som ungdomarna skulle göra var att rulla på huvud och axlar, stretcha benen samt olika rörelsedelar från Tai Chi. (Rollin, m.fl., 2003, 79-90).

6.4.2 Kognitiv inriktning

Den kognitiva inriktningen skapades för att lära ungdomarna att förstå, känna igen och klara av stress, samt för att bygga upp en kunskap om hur och när dessa färdigheter skall användas. I den första övningen som gjordes fick ungdomarna lära sig att andas rätt med magen istället för att andas med bröstet. I en annan övning blev ungdomarna presenterade en rad olika frukter som kiwi, röd banan och papaya. Med hjälp av denna övning lärde sig ungdomarna mental flexibilitet-att utforska något som var nytt och ovanligt. (Rollin, m.fl., 2003, 79-90).

6.4.3 Erfarenhetsbaserad inriktning

I den erfarenhetsbaserade inriktningen blev ungdomarna introducerade flera olika tekniker som var skapade för att vägleda ungdomarna till avslappning på en djupare nivå. En ledare fanns där och förklarade en process eller en rad olika sinnesbilder för gruppen som passivt lyssnade i en avslappnande ställning, vanligtvis liggande. Den första övningen gick ut på att ungdomarna skulle bli medvetna om varje enskild del av sin egen kropp, med en början vid huvudet och sedan arbeta progressivt genom hela kroppen ner till fötterna. Syftet var att varje enskild kroppsdel skulle bli avslappnad vid genomgången. Ungdomarna fick också lära sig att fokusera på sin andning så att de själva med hjälp av rätt andningsteknik kunde bli avslappnade. (Rollin, m.fl., 2003, 79-90).

Ungdomarna fick via detta program lära sig att det finns många olika tekniker som kan förebygga och hantera stress. De lärde sig att de själva hade mycket starka resurser i sina liv och många metoder för att hantera sin egen stress. Eftersom alla metoder inte passar alla människor och ibland kan orsaka ångest och rädsla, så gavs ungdomarna alltid möjligheten att när som helst avsluta sin medverkan. (Rollin, m.fl., 2003, 79-90).

7 Metod och tillvägagångssätt

Mitt syfte med denna undersökning var att ta reda på hur ungdomar ser på stress, vad som gör ungdomarna stressade och hur de hanterar sin egen stress. I detta kapitel kommer jag att förklara mera om mitt val av undersökningsgrupp, vilken undersökningsmetod som jag har valt, hur undersökningen gick till och hur den genomfördes i praktiken.

7.1 Undersökningsmetod

Från början var tanken att undersökningen skulle bli kvantitativ. Efter att jag hade kommit en bit på vägen samt funderat tillsammans med ansvarig lärare, insåg jag snabbt att det bästa resultatet fås genom en kvalitativ undersökning. En kvalitativ metod handlar om innebörd, upplevelse och händelse och ställer ofta frågeställningar som Hur? eller Vad? (Olsson & Sörensen, 2008, 48). Eftersom stressen kan vara svår att uttrycka, speciellt för ungdomar utan desto mera kunskap om ämnet, ansåg vi att det istället är lättare med intervjuer. På så vis kan ungdomarna fritt få tala om sina erfarenheter och hur de personligen hanterar stress och vid behov även få stöd och hjälp av mig som intervjuare i svåra frågor. Genom att hålla kvalitativa intervjuer kan jag i lugn och ro lyssna på mina intervjupersoner, på ett bättre sätt få kontakt med ungdomarna och bilda en bättre uppfattning om deras åsikter och situation.

7.2 Undersökningsgrupp

Min undersökningsgrupp består av fem ungdomar i åldern 14-16 år, varav en av ungdomarna är en pojke och resten flickor. Från en början var det tänkt att jag skulle ha sex ungdomar varav två var pojkar, men på grund av vissa omständigheter så var jag tvungen att

lämna bort en av respondenterna. Jag har utgått från bekvämlighetsurval och valt ungdomarna själva. Tre av ungdomarna är bosatta på landet, medan de två andra är bosatta inne i staden. En av ungdomarna går första året i gymnasiet, en i yrkesskola och de tre andra i högstadiet. Orsaken till varför jag valde ungdomar från olika kommuner och olika skolor var för att jag ville se om det fanns någon skillnad i svaren, beroende på bakgrund. Jag valde två olika kommuner-en i stadsmiljö och en på landet. Det kändes som en självklarhet eftersom jag i framtiden säkert kommer att arbeta i någon av dessa kommuner.

7.3 Etiska frågor

Patel och Davidson (2003, 69-70) betonar vikten av anonymitet och konfidentialitet. Två av mina intervjupersoner var under 15 år, vilket innebar att jag först behövde tillstånd av föräldrarna för att hålla min intervju. När jag kontaktade ungdomarna och föräldrarna så förklarade jag att intervjun är konfidentiell och att jag varken uppger bostadsort eller skola för ungdomarna. Vidare förklarar Patel och Davidson (2003, 69-70) hur viktigt det är att först förklara syftet med undersökningen till sina respondenter. Efter det är det också viktigt att klargöra för respondenten vad som kommer att hända med hans eller hennes svar. I detta fall förklarade jag även för mina respondenter att det bara är jag som vet vem som har medverkat i intervjun och att jag inte kommer att skriva varken namn, skola eller bostadsort.

7.4 Praktiskt genomförande av intervjun

Jag gav mina intervjupersoner chansen att själva välja var intervjun skulle hållas, men ingen av mina intervjupersoner hade några önskemål. Intervjun ägde slutligen rum hemma hos respondenterna, eftersom det vanligtvis är platsen där ungdomarna känner sig mest trygga. Eftersom stress är ett ämne som kan vara svårt att diskutera för ungdomar, så bifogade jag även en kort sammanfattning (bilaga 1) av de intervjufrågor som skulle vara aktuella i min

intervju, så att ungdomarna själva i lugn och ro kunde fundera över vad intervjun handlade om.

Både jag och mina intervjupersoner hade reserverat mera än en timme för intervjun, eftersom det är så svårt att säga på förhand hur mycket tid som behövs. På så vis behövde varken jag som intervjuare eller mina respondenter känna någon stress över intervjun. Alla mina intervjuer tog vardera ungefär en halv timme, så tiden räckte bra till.

I början av intervjun gick vi igenom några grundläggande frågor, bland annat fritidsintressen, ålder, familj och skola, för att få en helhetsbild av ungdomarnas livssituation. Därefter förklarade jag åter vad intervjun handlade om, sekretess och vad jag kommer att göra med resultatet från intervjun. Sedan började vi med intervjufrågorna.

Eftersom jag redan tidigare hade bifogat en sammanfattning av mina intervjufrågor så var respondenterna bekanta med frågorna. Först gick jag igenom den bilaga som respondenterna hade fått, men eftersom det kan vara svårt att diskutera stress så hade jag även ställt upp de krav, behov och resurser som är aktuella under ungdomsåren. Respondenterna fick fritt fundera över de olika punkterna som jag har ställt upp. Till exempel så frågade jag hur de förhåller sig till de perfektionskrav som är aktuella under ungdomsåren. På så vis fick jag höra ungdomarnas personliga åsikter, tankar och känslor om ämnet. I detta fall kunde vi ganska snabbt konstatera att perfektionskrav är något som kunde få flera av ungdomarna stressade i deras vardag.

8 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer jag att redogöra för de intervjusvar, tankar och upplevelser som respondenterna gav. Jag kommer att se både på de likheter samt olikheter som dök upp i

intervjun. Eftersom intervjun är konfidentiell, använder jag mig inte av några namn. Istället kallar jag dem för R1-R5, varav R står för respondent.

8.1 Stress

Min första fråga till mina respondenter var: *När känner du dig stressad?* R1 gick i gymnasiet och svarade att det främst är provveckorna som gör henne stressad och att hon egentligen inte kan skylla det på skolan. Hon svarade: *"När det är provvecka så måste man tänka och planera när man pluggar till vad. Man vill ju också hinna vara på datorn och så..".* En annan svarade att hon känner sig stressad de gånger som de har extra mycket i skolan. R4 spelade fotboll tre gånger i veckan och svarade: *"Jag kan bli rätt stressad före vi har prov, främst de gånger jag känner att jag inte har läst så mycket...Strax innan träningen kan jag också vara stressad för det är så mycket att tänka på och tiden går så snabbt när man har bråttom".* R3 tränade också flera gånger i veckan men upplevde inte att det var stressigt innan träningen på grund av själva träningen. *"Före jag har träning kan jag komma på att jag har prov nästa dag, och då kan jag känna stress. Men sen under träningarna glömmer jag bort provet, så då går det bra..".* En annan ungdom ansåg även att tidsbristen över annat får henne stressad. *"Det gör mig stressad när jag försöker hinna med allt-göra läxor, läsa till prov, umgås med pojkvännen och träffa mina vänner".*

I mina intervjuer framgick det att alla ungdomar hade upplevt stress. Alla ungdomar hade främst upplevt skolan som den största orsaken till sin stress. Jag upplevde att det inte var skolan i sig själv som gjorde ungdomarna stressade, utan det var främst läxor som skulle göras och prov som skulle läsas till på fritiden som fick ungdomarna stressade.

Som följdfråga bad jag även mina respondenter att fundera på om det fanns någon person eller skilda personer som kunde göra dem stressade. Jag förklarade att jag inte är ute efter namn eller att peka ut någon. R1 nämnde att hon kan bli stressad kring vissa vänner. *"Ibland*

vill jag helst bara vara hemma och göra ingenting, men så vill en vän att vi skall träffas och då kan jag känna att vännen blir sur om jag säger nej, så då måste jag träffa vännen i alla fall”.

En annan respondent svarade att vissa lärare kan få en stressad *”när man inte riktigt vet vad de vill”*. R3 svarade: *”Tränaren kan få mig att känna stress för jag vill ju vara så bra det bara går”*. R4 nämnde också tränaren som en person som får ungdomen stressad. *”Det känns som att tränaren skäller ut mig de gånger jag har gjort någonting fel”*.

När vi diskuterade denna följdfråga så var det främst vissa vänner samt tränare som fick ungdomarna stressade. En av respondenterna blev stressad över en familjemedlem. *”Jag blir arg och samtidigt orolig”*. Under ungdomstiden är känslan av acceptans och trygghet mycket viktig. Ungdomarna vill känna sig omtyckta och många försöker så mycket det går att bli omtyckta av vissa personer. De respondenter som nämnde att tränaren kan göra dem stressade vill vara så bra som möjligt i tränarens ögon för att känna att tränaren är nöjd med dem, samtidigt som det också är för dem själva-så att de kan känna sig nöjda med sig själva.

Jag bad även ungdomarna att fundera över om det fanns något som de själva kunde förbättra för att minska på stressen. En av ungdomarna svarade direkt *”vara mindre vid datorn”*, medan en annan respondent ansåg att hon själv borde bry sig mindre i vad andra tycker och tänker och istället tänka mer på vad hon själv vill. *”Jag borde planera bättre och de gånger jag har mera i skolan så borde jag lyda mig själv och faktiskt sätta tid på skolan”*. Alla ungdomar nämnde att de borde planera bättre och läsa mera på läxor och till prov. R4, som tidigare nämnt stunden strax innan träningarna som stressig, ansåg att det vore smart att ställa sig till träningen lite tidigare men att *”det bara blir så där varje gång”*. R5 gick i yrkesskola och sade att eleverna redan första dagen blev informerade om hur viktigt det är att planera. *”Jag borde laga färdigt allt i god tid och inte alltid göra allt i sista minuten..”*.

8.2 Krav

Eftersom det kan vara svårt för vissa att sätta fingret på exakt vad det är som gör en stressad, så ville jag också diskutera krav. Jag förklarade att det i ungdomsåren kan ställas vissa krav, både yttre och inre krav, och att kraven kan leda till stress när resurserna inte räcker till.

Det första kravet som vi diskuterade var att alltid vara tillgänglig via telefon. Ingen av ungdomarna ansåg detta som något större problem. Endast en svarade att det kan kännas stressigt att alltid få en massa meddelanden och känna att man måste svara, *"det tar ju liksom tid"*. R5 tyckte att det snarare är stressande när andra inte är tillgängliga om man vill dem något viktigt.

Perfektionskrav var något som alla någon gång upplevde som påfrestande. *"Jag vill se bra ut, ha snygga kläder och smalare ben, därför vill jag ut och springa...men då har jag läxor som måste göras.."*. En annan respondent svarade: *"Det är alltid något som påverkar...endera är man för klen, för blek eller något annat!"*. Tre av ungdomarna nämnde att man skall följa ett visst mode, vilket ibland kunde kännas påfrestande för ungdomarna, medan två av ungdomarna inte brydde sig så mycket i vad andra tycker. *"Jag bryr mig mest i vad jag själv tycker"*.

Relationskonflikter kunde flera av respondenterna relatera till. En av ungdomarna hade flera vänner som inte hörde till samma grupp. *"Om jag skall träffa ett kompisgäng och en annan vän frågar om vi kan umgås så då försöker jag alltid att träffa den andra vännen dagen efter så att ingen blir sur"*. *"Vissa vänner kan bli sura, så då känns det stressigt...när man försöker vara alla till lags.."*. R5 svarade att det snarare känns som en konflikt när man själv vill umgås med vänner men känner att man borde vara hemma mera. R2 tyckte inte att det kändes som några konflikter, utan att det bara kan kännas lite stressigt när man vill umgås med så många. *"Jag vill ju träffa både pojkvän, vänner och hinna vara med familjen.."*.

Ingen av ungdomarna upplevde/hade upplevt varken kränkning, utnyttjande, separation eller förlust. Förändring var heller inget som upplevdes som påfrestande för fyra av ungdomarna. En av ungdomarna ansåg däremot att förändring inför framtiden kändes tungt *"Jag tycker inte om att tänka på framtiden-vad jag vill och vad jag borde göra. Jag minns ännu hur stressad jag hela tiden var när vi skulle välja skola efter nian"*.

Hög uppgiftskvantitet hade redan tidigare diskuterats, när jag frågade vad de själva kunde ändra på. Här nämndes läraren flera gånger som den som gav uppgifter. *"Nu känns det inte lika jobbigt för vår nya lärare ger oss inte lika mycket läxor"*. R3 ansåg att det i högstadiet känns lättare med alla uppgifter, trots att uppgifterna är svårare. Hon svarade: *"Man behöver inte sitta still. Om jag får problem kan jag stiga upp och gå fram till läraren eller till en kompis och be om hjälp. På så vis hinner jag med flera uppgifter på skoltid"*. Jag har flera gånger i teorin nämnt vikten av stöd från föräldrarna. När ungdomarna känner att den höga uppgiftskvantiteten blir ett för högt krav, så är det viktigt att föräldrarna finns där för att hjälpa ungdomarna med sina läxor. *"Ibland känner jag att jag inte får den hjälp jag behöver med mina läxor. Ibland är de inte hemma och ibland kanske de hjälper någon annan av mina syskon och då känns det lite jobbigt, eftersom jag inte får gjort mina läxor"*.

Nästa krav som vi diskuterade var *negativa konsekvenser vid misslyckande*. Alla ungdomar kunde på ett eller annat sätt bli besvikna på sig själva. Det som flera nämnde var känslan när de fick dåligt i ett prov. *"...men när det är såna ämnen som inte intresserar mig så pluggar jag också mindre till prov och då får jag ju också ett dåligt vitsord...då kan jag nog bli lite sur på mig själv när jag får tillbaka provet med det dåliga vitsordet!"*. R1 var inne på samma linje och svarade: *"Till exempel i fysik och kemi, där skulle jag kunna öva lite mera och börja öva lite tidigare.."*. En annan ungdom svarade: *"När jag läst mycket och ändå får dåligt i prov så kan jag känna mig misslyckad och vara sur i flera dagar"*. Buller diskuterades också. Flera av ungdomarna nämnde hur svårt det kan vara att koncentrera sig när det är mycket ljud. *"På matematik är det extra jobbigt. Där är vi 30 personer och alla talar hela tiden..då har jag riktigt svårt att koncentrera mig"*. *"När jag skall läsa på prov och det är mycket folk hemma, eller någon ser på tv, så blir jag riktigt lätt störd!"*.

8.3 Behov och resurser

Efter att vi hade diskuterat kraven ville jag även fråga ungdomarna om deras behov och resurser. Jag förklarade att man i ungdomsåren har vissa behov och resurser som kan vara viktiga under utvecklingsåren och jag ville fråga hur de upplevde nedanstående behov och resurser, samt om de upplevde att något saknades.

Näring och matvanor var inget problem för någon av ungdomarna. Alla ungdomar åt frukost, lunch, middag och mellanmål. När jag sedan frågade om sömnen, så var det flera av ungdomarna som själva kunde uppleva att de kanske inte sov så bra som man borde göra. En av ungdomarna kände sig trött nästan varje dag och ville helst gå och sova varje dag efter skolan. *"Jag sitter uppe på datorn för länge- till mitt i natten. Men jag har blivit bättre, för jag märker ju själv hur trött jag är under dagen när jag inte får den sömn jag behöver". "Jag spelar ganska mycket spel på natten, så att jag just och just orkar upp nästa morgon".* Alla ungdomar var medvetna om hur viktigt det var med sömn, men vissa av respondenterna kanske inte alltid hade så lätt att gå och lägga sig.

Motionen påverkar mycket hur man mår. Tre av respondenterna motionerade regelbundet, en motionerade lite nu som då, medan en respondent inte motionerade alls men istället arbetade fysiskt hemma på gården och hjälpte till där det behövdes. *"Jag försöker vara ute i friska luften så mycket som möjligt eftersom det ger mig energi och så börjar jag må bättre".*

Klädsel och hygien var ingenting som upplevdes som märkvärdigt. Alla ungdomar hade sin egen klädstil men påverkades också av både vänner och modet. Som jag tidigare har nämnt i teorin är det viktigt att ge positiva uttalanden för att stärka ungdomens självförtroende. (Aaltonen, m.fl., 2007, 105).

Trygghet, acceptans, självständighet och närhet är också aktuella under ungdomsåren. Alla respondenter kände sig som mest trygga när de var hemma. Två av ungdomarna sade att de

alltid kände sig trygga, förutom när de var på en okänd plats eller med okända personer. En av respondenterna svarade: *"När jag inte är hemma kan jag ibland få en känsla av otrygghet, men det är främst för att jag kan börja oroas över familjen, att något skall hända dem"*. Alla respondenter upplevde att de blev accepterade och att de själva accepterade andra och ingen kände sig utanför, varken hemma eller bland vännerna. R5 behövde inte speciellt mycket närhet, utan kände sig självständig som sådan. Alla respondenter kände sig lagom självständiga och hade inget att inlägga i den frågan. Närhet fick alla ungdomar när de själva behövde eller om någon annan behövde så kunde de ge av sin egen närhet. *"Jag får mest positiv energi från mina vänner och mår så bra i deras närvaro.."*.

Sist men inte minst diskuterade vi den stora frågan *livets mening*. Alla respondenter var nöjda med sina liv och funderade inte desto mer på meningen med livet. Jag nämnde att det under ungdomsåren kan vara bra att sätta upp realistiska mål-inte för höga och inte för låga (Aaltonen, m.fl., 2007, 178). *"När jag satt upp ett mål och sedan uppnått det så känns livet härligt!"*. *"Jag försöker alltid tänka positivt. När jag gjort mina läxor är jag duktig och när jag varit ute och tränat.."*. Jag nämnde också i teorin att vissa ungdomar kan ha svårt att ta till sig de komplimanger som ges eller ha svårt att ge sig själv komplimanger. En av respondenterna svarade: *"Om jag själv känner att jag misslyckats totalt och någon försöker säga något bra, så har jag nog svårt att ta det till mig. Annars försöker jag nog alltid att tänka positivt och ta emot det som sägs"*. Alla respondenter var inne på samma linje – att försöka ta emot men att även kunna ge.

9 Diskussion

När jag diskuterade lärdomsprovet med mina handledare framkom det rätt tydligt att jag på något vis ville skriva om välbefinnandet hos ungdomar. Eftersom stress förekommer allt för ofta och kan bidra till dåligt välbefinnande, så valde jag att gå in på just det ämnet. Tanken

var först att min undersökning skulle bli kvantitativ, men slutligen kom jag fram till att en kvalitativ undersökning var det bästa för mitt lärdomsprov. Jag ville inte undersöka hur många ungdomar som är stressade eller hur många ungdomar som har mer eller mindre resurser. Det jag ville undersöka var hur ungdomarna själva såg på stress och få höra ungdomarnas egna åsikter om stress-hur den upplevs och hanteras.

Mina frågeställningar var: Vilka behov och resurser finns under ungdomsåren? Känner ungdomarna själva av en ökad stress när deras behov och resurser inte är uppfyllda? Hur hanterar ungdomarna stress? Min första frågeställning behandlades i min teori. Jag ville även diskutera krav, behov och resurser med mina respondenter, för att höra deras åsikter och känslor om dessa teman och eventuellt se ifall något saknades i deras liv som kunde orsaka stress.

Min andra frågeställning behandlades under intervjuens gång. Först fick respondenterna fundera över när de känner sig stressade och i resultatet framkom det mycket klart att alla ungdomar kände sig mest stressade på grund av läxor och prov. Det tar tid att göra läxor och vid provläsning behöver flera av respondenterna lugn och ro, vilket även framkom när vi diskuterade buller som kan göra att ungdomarna får svårt att koncentrera sig. De ungdomar som tränade någon typ av sport på sin fritid kunde också uppleva att tiden innan träningen kunde göra dem stressade. Inte på grund av själva träningen, utan på grund av prestationskraven som de hade på sig själva-att de borde prestera bra på prov samtidigt som de vill vara duktiga på träningen.

Den tredje frågeställningen, där ungdomarna fick fundera över vad de själva kunde förändra för att minska på stressen, så svarade alla respondenter att de borde planera bättre. För flera av respondenterna var det viktigt att det gick bra i skolan samtidigt som ungdomarnas egna, individuella behov uppmärksammades. För att alla behov skulle bli tillgodosedda så vore det bra att planera in när allt skall bli gjort. Vännerna var mycket viktiga, vilket även framkom i min tidigare teori om behov och resurser i ungdomsåren. Genom att umgås med vänner fick ungdomarna energi, trygghet, acceptans, självständighet och närhet. Närhet och

självständighet fås även hemifrån och jag upplevde att några av mina respondenter hade lättare att söka detta hos sina vänner än hos familjen. Däremot var familjen tydligt det som gav alla respondenter trygghet, vilket var mycket bra eftersom tryggheten är någonting som fås hemifrån redan från barnsben och som främjar en god uppväxt.

Det jag kunde uppleva som lite oroväckande var när respondenterna nämnde sina sömnvanor. Visserligen är jag medveten om att många ungdomar inte går och lägger sig när de borde göra det, vilket även framkom i min teori, men att flera av respondenterna kunde sitta på datorn ännu långt efter midnatt förvånade mig. Man behöver normalt sova 7-8 timmar per natt och speciellt under uppväxtåren kan man behöva mera sömn för att bibehålla en god hälsa och ett gott välbefinnande (Währborg, 2009, 110). Sömnen är mycket viktig för att vi skall må bra och hos unga så avsöndrar kroppen tillväxthormon under natten. När respondenterna inte fick den sömn de behövde så påverkades även deras skolaktivitet. Flera av respondenterna kunde ha svårt att koncentrera sig i skolan, vilket dels berodde på oljudet, men också på att de inte var tillräckligt pigga för att orka vara aktiva under lektionstid. Respondenterna var själva medvetna om hur viktigt det är med sömn, men kunde då poängtera att det var på kvällarna som de hade tid att sitta på datorn. Oturligt nog fanns det en tendens bland flera av ungdomarna att "fastna" framför datorskärmen för länge.

Alla respondenter nämnde alltså flera gånger vikten av planering. Jag tycker själv att det är mycket bra att de själva vet hur de kan minska på stressen. Genom att planera dagen så hinner man med det som behövs och man får även tid över till annat. Bara ungdomarna själva skulle ha tillräckligt med motivation för att följa en "planerad lista", så skulle de lättare komma in i en ny rutin där man sover på natten, följer med i skolan på dagen, gör sina läxor och även har tid med fritidsaktiviteter som träning, sitta vid datorn eller att umgås med vänner.

Tidigare i mitt arbete presenterade jag kort en tidigare forskning (KICK) som gjorts där ungdomar själva fick vara med i programmet och lära sig att hantera stress med de resurser

som fanns. Ungdomarna, som ingick i programmet, hade visat en klar förbättring i stresshantering och i att känna igen stress. Det resultat som framkom i den tidigare forskningen kan jag även se i den forskning som jag själv har gjort i mitt lärdomsprov. När mina respondenter var medvetna om sin stress så kunde de även med hjälp av sina egna resurser hantera sin stress på bästa sätt.

Stress är ett väldigt omfattande tema så därför valde jag att först ta med förklaringar på vad som avses med stress, varför man blir stressad och hur det påverkar oss fysiskt och psykiskt. Eftersom jag dessutom valt att rikta min forskning mot ungdomar så ansåg jag även att det var viktigt att i min teori ta med ungdomsutvecklingen samt vilka krav, behov och resurser som är aktuella i ungdomsåren. I princip har jag använt mig av all teori när jag har gjort mina intervjuer. En del av teorin har jag använt för att göra riktlinjer till intervjun och övrig teori har alltid funnits med i bakhuvudet som stöd under själva intervjun. Respondenterna kunde ibland ha svårt att förstå eller uttrycka sig och då kunde jag enkelt förklara vad som avses med till exempel sömnen som är ett viktigt behov och en resurs under ungdomsåren. På så vis kunde respondenten vidare fundera över sina egna sömnvanor och även fundera över ifall brist på sömn kan vara en bidragande faktor till stress i respondentens vardag.

Jag har sett många likheter i mina svar men även små olikheter. Alla människor är enskilda individer och har olika erfarenheter och värderingar. Jag tror därför att jag hade fått större variation i mina svar om jag hade haft flera intervjupersoner. I det resultat som jag har framställt kan jag tydligt se en röd tråd genom svaren som jag fick, där ungdomarna var medvetna om sin stress, när den uppstår och vad som borde ändras i deras egna liv för att minska stressen. Några nyckelord har dykt upp under arbetets gång, bland annat *stöd*, *resurser* och *planering* har varit ord som har dykt upp flera gånger. För att ungdomarna skall må så bra som möjligt och för att främja ett gott välbefinnande så är det viktigt att vuxna kan ge hjälp och stöd åt de unga. För att hantera stress på bästa sätt är det viktigt att ha resurser som ung. Vissa unga kan ha mera resurser än andra, men det behöver nödvändigtvis inte betyda att de ungdomar som har färre resurser inte kan hantera stressen. Det handlar om att kunna använda de resurser som man har på bästa möjliga vis och vara medveten om sina egna resurser.

Sist men inte minst var det planeringen som alla respondenter nämnde. Därför vill jag även poängtera vikten av planering, eftersom det var viktigt för alla respondenter för att minska på stressen i deras vardag.

Jag är nöjd med mitt lärdomsprov. Jag har fått svar på mina frågeställningar både via teorin och via mina respondenter. Om jag skulle beskriva mitt resultat med en mening så skulle jag säga: Det som stod i min teori stämmer mycket väl överens med de svar som mina intervjupersoner gav. Jag har fått en god inblick i ungdomars stresshantering och fått höra deras personliga åsikter. Jag vill ännu tacka mina respondenter för att de har ställt upp på min intervju och gjort mitt lärdomsprov möjligt.

Litteratur

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2007). *Ungdomstiden*. Vammala: Utbildningsstyrelsen.

Agervold, M. (2001). *Arbete och stress. En introduktion till arbetsmiljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Almén, N. (2007). *Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. [u.o.]: Studentlitteratur.

Bronsberg, B. & Vestlund, N. (2002). *Bränn inte ut dig*. Stockholm: Forum.

Elkind, D. (1986). *Nästan vuxen. Tonåringar i kris*. Stockholm: Natur och Kultur.

Ellneby, Y. (2008). *Stressade barn och vad kan vi göra åt det?* [u.o.]: Natur och Kultur.

Grönholm, J. (2005). *Tid att göra - tid att vara. Förutsättningar för ett friskare samhälle*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.

Patel, R. & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Perski, A. (2002). *Ur balans. Om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Uddevalla: Bonnier Fakta.

Rollin, S.A., Arnold, A.R., Solomon, S., Rubin, R.I. & Holland, J.L. (2003). A Stress Management Curriculum for At-Risk Youth. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development*, 42, 79-90.

Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. (2.uppl.) Stockholm: Natur och Kultur.

Bästa respondent

Jag heter Tanja och studerar mitt sista år till socionom på yrkeshögskolan Novia. I mitt examensarbete har jag valt att skriva om stress bland ungdomar. Min undersökning är kvalitativ, vilket innebär att jag håller intervjuer. Syftet med mitt lärdomsprov är att undersöka hur ungdomar ser på stress- hur den upplevs och hanteras. Genom en intervju får jag era egna åsikter och tankar kring stress. Jag är tacksam att Ni ställer upp och låter mig intervjuas Er. För att göra intervjun lättare för oss alla skickar jag här några frågställningar som är viktiga i min intervju. På så vis kan Ni själva fundera över dessa saker om Ni hinner.

Intervjun hålls där Ni bestämmer att den skall hållas, för att skapa en lugn och bekväm miljö. Alla mina respondenter (ungdomar) är **anonyma**. Jag kommer alltså inte att nämna ert namn, var ni bor eller var ni går i skola.

Att fundera på:

- När känner du dig stressad?
- Kan du känna dig stressad runt speciella personer?
- Finns det något du själv kan ändra på för att vara mindre stressad?

Om ni har några frågor får ni gärna kontakta mig via mail eller via telefon. Annars ses vi den dagen när intervjun skall hållas.

Mvh Tanja Sandell

E-mail: tanja.sandell@novia.fi

Tack för att ni deltar!